



“我们不仅追求美味，更致力于打造真正有益于人们健康的食品。”

——三丸子食品株式会社 社长 藤井宏大

www.sanmaruko.co.jp

Dr. Dish: 引领未来的饮食革命

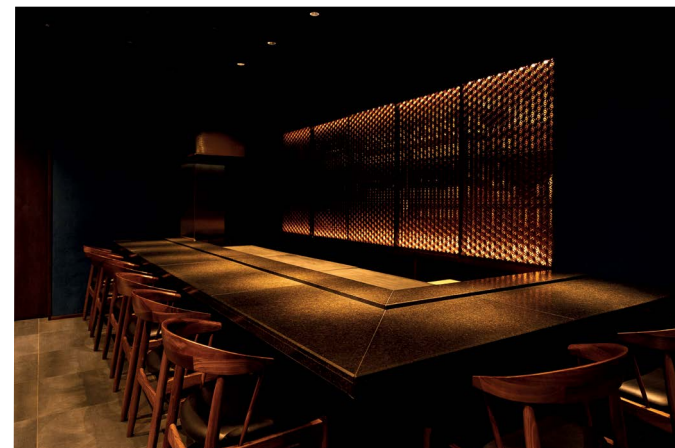
三丸子食品正在以科学为驱动，通过创新餐食改变日本人的健康观与营养方式，推动更智慧、更有意识的饮食生活。

By Daniel de Bomford and Cian O'Neill

你

是否曾注意到：一顿饭的第一口，往往是最难真正细细品味的。随着味道在味蕾上迅速蔓延、香气扑鼻而来，慢慢咀嚼变得几乎不可能。现代人越来越追求“吃得快、吃得香”，也因此越来越少真正咀嚼食物。数据显示，如今人们咀嚼食物的时间正以前所未有的速度缩短，这种过度依赖浓烈调味料与高盐分的饮食方式，正在无声中损害我们的健康。

对此，日本北海道的冷冻食品制造商——**三丸子食品 (Sanmaruko Foods) ** 总裁藤井宏大表达了



深切的担忧。他认为，这不仅影响了饮食的乐趣，更对人们的身体构成潜在威胁。三丸子食品自1979年成立以来，一直致力于高品质冷冻食品的研发与生产，而旗下专为健康管理设计的“Dr. Dish”系列功能性食品，则是其企业理念的缩影：通过优质食品，带给顾客幸福与健康。

近年来，随着糖尿病在日本国内快速增长，藤井直言：“市场上充斥着所谓的‘食物悲剧’——为了低价与便利，牺牲了营养价值。”他指出，食品相关的健康教育在现代社会中仍属缺失，而不良饮食习惯不仅影响身体，更会打击个人自信，造成心理负担。“我们公司追求的恰恰相反：通过产品改善人们的生活质量，让他们恢复活力、自信和健康。”

藤井的使命感源自个人经历——他本人曾成功减重超过50公斤。正是这段亲身旅程，让他深刻体悟到饮食与健康之间的真正关联。“这段经历彻底改变了我对食物的看法。”他补充道。因此，三丸子食品果断抛弃了传统“只看味道与成本”的开发思维，“我们希望推出的是——好吃，更有益于人的食品，这是我们愿意引以为傲的方向。”

功能性冷冻餐：用数据说话的“Dr. Dish”
为应对社会健康挑战，三丸子食品推出了“Dr. Dish冷冻

健康便当配送服务”。该系列产品以糖尿病患者为主要对象，通过临床验证的营养配比，有效帮助降低**糖化血红蛋白 (HbA1c) **水平——这是一项反映人体近两三个月血糖控制情况的重要指标。



蛋白 (HbA1c) **水平——这是一项反映人体近两三个月血糖控制情况的重要指标。

Dr. Dish 的营养标准严格参照世界卫生组织 (WHO) 与日本厚生劳动省的指导，每餐盐分控制在2克以内。虽然市场上也存在类似产品，但大多数未能兼顾营养控制与味觉体验，导致消费者难以持续使用。经过深入调查，三丸子团队发现人们弃用这类健康餐的三大原因是：味道寡淡，食物水分过多；菜单种类有限，吃久了感到单调；缺乏明确证据证明食物能改善健康。

为此，公司在提升味道、增加菜品种类的同时，还进行了临床试验，并成功收集到降低HbA1c的科学数据。此外，他们特别着重改善“口感”，强调“吃”的感官体验，力求让顾客在享受美味的同时，不知不觉中延长咀嚼时间。

加入“时间”维度，开启味觉的第四空间
在食品研发领域，很多企业只关注“原材料” (X轴) 与“味道” (Y轴) 这两个维度，或在此基础上稍微加上“旨味与厚度” (Z轴)。但藤井和他的研发团队更进一步——加入了“时间”这一第四维度 (T轴)，创建出独特的“四维感官设计法”。

这个“时间”，指的是食物在口中被咀嚼的持续时间。他们的研究表明：咀嚼时间至少需要17秒，30秒为最佳，这样才能有效控制餐后血糖升高，并激发更多层次的味道变化。

“如果味道太强烈，人们反而会很快吞下食物，导致吃过量。”藤井指出。因此，三丸子通过调整食材切割方式与加热工艺，提升食物在口腔中与舌头接触的面积。再搭配细腻的调味设计，即使在低盐条件下，仍能营造出“回味无穷”的食感体验。

“我们希望通过这种‘味觉+科学’的多维思考方式，让人们自然而然地慢下来，好好吃饭。”

“吃出健康”：从冷冻便当到临床服务

藤井还透露，公司即将在东京银座开设一家结合营养学与医学理念的“食疗门诊”，将“Dr. Dish”食品真正应用于疾病干预与预防。这家诊所不仅面向糖尿病患者，也欢迎希望主动改善健康的普通人。客户可在此接受身体检测，并获得量身定制的营养方案。

而在札幌，三丸子已经开设了旗下概念餐厅“fw”，采用“4D感官设计”的料理理念，呈现一系列超低盐却极具层次感的料理。顾客不仅能享受到美味，更在隔日清晨亲身体会身体的变化。

用创新回应社会期望：为人类的健康未来而奋斗

“我们想成为一个真正被社会需要的企业。”藤井坚定地说。他强调，三丸子不会依靠空洞口号，而是基于明确的数据与实证推动食品创新。“我们相信，通过饮食能真正改变一个人的生活状态、健康状态与心灵状态。”

不过，藤井也明白，仅凭一家企业的力量难以撼动整个行业。他诚挚呼吁：希望能与志同道合的伙伴合作，不论是食品制造商还是营养专家，共同推动“从吃开始”的社会变革。

“我们的愿景，是让人类繁荣共生。这不只是三丸子的目标，而应是全人类共同的梦想。”



北海道からもっと美味しく健康に

サンマルコ

